

謝謝妳 讓我認識妳



◆營養師 林妤倩

第一次碰到陳阿姨，給我的印象是一位有氣質的、很客氣的一位女士，每天施打胰島素4次，罹病期20年，但卻常常有低血糖的問題；那時她說：「不好意思，還要麻煩妳，之前也是有營養師教過我醣類的換算，不過我好像都忘記了，要請妳再教我一遍，真是不好意思，打胰島素這麼久了，這個都還不會。」也因為這樣，我認識了陳阿姨。

後來幾次的接觸，才了解因為地理環境的關係（陳阿姨住在澎湖），其實雖然有接受治療，但仍沒有專業的糖尿病照護小組的幫忙，所以對於糖尿病很多的知識其實是一知半解的。看到陳阿姨的飲食記錄，她很認真寫下自己三餐的飲食日誌，但她也碰到了一個問題，她不知道抓餅要估多少份？大阪燒要怎麼估？本來預計要吃2個包子，可是吃了以後才發現胃口不好，吃不下預計的主食量，

不過胰島素也已經打了等類似的問題時，我就問陳阿姨她怎麼處理，她的回答是：「不知道怎麼估的，我就會多估一點，不然我怕等下血糖會太高。」或「我也不知道怎麼辦，就等下

如果血糖低了再吃東西就好了」，而這樣的情況，在她的血糖日誌中，幾乎每幾天就要上演一次，尤其是到了晚上有外出吃東西時，更常發生；而有一個現象也是從日誌中發現的，

就是怕血糖高，有時在家吃東西也不敢吃太多，可以說有吃就好了，半碗飯，一些燙的青菜，幾口煎魚，水果沒吃等這樣的飲食記錄。和陳阿姨幾次談話中，她的態度始終都是很客氣的，而且都會覺得麻煩營養師、衛教師讓她很不好意思，卻也一直謝謝能夠有我們的幫忙，才能夠讓她的血糖越來越好，也終於讓她晚上可以好好睡覺，不用擔心半夜低血糖，還要起來吃東西、測血糖；她的感謝也讓我很有欣慰，很開心自己能夠幫助她，也很佩服她雖罹病期已這麼久了，但還是保有一顆學習的心，不因為自己的年紀而覺得飲食記錄是一件很麻煩的事，她反而會覺得也因為有做飲食記錄，讓她能夠更了解自己的病情，不用再受高低血糖的困擾，對陳阿姨而言，她反而覺得受用無窮，因為在飲食討論過程中，也讓她覺得原來高低血糖是可以預防及處理的，不會再覺得自己只能處在擔心害怕的生活中；而這樣的一個過程，讓我感動的是，原來控制糖尿病，只要自己願意，都有機會讓自己的血糖更好，不放棄任何一次機會才是最重要的！

